MEDITACION ESPECIAL PARA LA MENTE NEUTRA

Sintonízate y céntrate a ti mismo cantando "*Ong Namo, Guru Dev Namo*" tres veces siguiendo esta entonación:



* **Postura**: Siéntate en la postura fácil, o en una silla con la columna recta. Quita la tensión de todas las partes de tu cuerpo. Siéntate recto, en equilibrio.

* **Foco**: Cierra los ojos. Imagina viéndote a ti mismo sentado pacíficamente y lleno de brillo. Después deja que tu energía se concentre gradualmente, como un flujo, en el punto del entrecejo.

* **Respiración**: Deja que tu respiración se regule sola de forma lenta, meditativa. Toda la respiración se hace por la nariz.

* **Mantra**: Concéntrate sin esfuerzo y, en ese punto, vibra mentalmente un mono-tono simple, como cortando el sonido. Proyecta cada sílaba distinto: "Gua-hey-gu-ruu." Significado del mantra: Este es el mantra del éxtasis; significa "Fuera de la oscuridad, hacia la luz."

* **Mudra**: Pon ambas manos en tu regazo con las palmas hacia arriba, la mano derecha sobre la izquierda. Las puntas de los pulgares pueden tocarse o no.

* **Tiempo**: 11 a 31 minutos.



Comentarios del Dr. Khalsa: Es fácil oír una verdad, pero difícil vivirla -incrustarla profundamente en tu corazón y tu mente. La Mente Neutral abre la puerta a ese profundo recuerdo de uno mismo y de su alma. La Mente Neutral vive para el tacto de la inmensidad. Deja existir a los otros pensamientos, sin perturbar tu luz interior. Llama a tu yo superior y sigue atravesando constantemente todas las barreras. Déjalo ir y déjalo fluir. Observa cómo el universo provee.

Referencias

[1] Dharma Singh Khalsa MD and Cameron Stauth, "Meditation as Medicine. Activate the Power of Your Natural Healing Force", Ed. Atria, 2009.